

Cara Tidur Rasulullah, Mulai dari Adab, Sunnah, Doa, Bacaan Hingga Posisi

Islam merupakan agama yang paling lengkap, semua hal tentang kehidupan ini ada pedomannya untuk kita. Mulai dari kita masih belum lahir, sampai nantinya akan meninggalkan dunia. Dari bangun tidur, sampai kita merebahkan kembali badan di kasur. Semua sudah ada pedoman yang akan menjadikan hidup kita lebih berkualitas.

Pedoman yang ada dalam agama Islam adalah apa yang ada di dalam Al-Qur'an dan dicontohkan oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Salah satu hal yang dicontohkan dan jarang menjadi perhatian kita adalah cara tidur Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam.

Padahal, dengan tidur mengikuti apa yang telah dilakukan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, tentu akan ada banyak hikmah yang akan kita dapatkan.

1. Cara Tidur Rasulullah



selo-
aji.blogspot.co.id

Menurut penelitian yang dilakukan kepada 1000 orang, oleh Profesor Chris Idzikowski, direktur *Sleep Assessment and Advisory Service*, posisi tidur itu ternyata memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan seseorang.

Posisi tidur ini ternyata sudah diajarkan Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam 1400 tahun yang lalu. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tidur dengan memiringkan tubuhnya ke kanan. Seperti yang disebutkan dalam sebuah hadits al Barra bin Azib, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

“Apabila kamu hendak tidur maka berwudhulah (dengan sempurna) seperti kamu berwudhu untuk sholat, kemudian berbaringlah di atas sisi tubuhmu yang kanan.” (HR. Bukhari).

Dalam riwayat lain Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam juga bersabda,

“Berbaringlah di atas rusuk sebelah kananmu,” (Hr Al-Bukhari dan Muslim).

Dengan tidur miring ke kanan, kita akan mendapatkan banyak manfaat, seperti mengurangi beban pada jantung, mengistirahatkan lambung, mengistirahatkan otak, meningkatkan waktu penyerapan zat gizi, merangsang buang air besar agar lancar, mengistirahatkan kaki bagian kiri, dan menjaga kesehatan paru-paru kita.

Orang juga membaca: [14 Manfaat Sholat Witir Malam Sebelum Tidur / Tata Cara](#)

Selain ada contoh bahwa kita tidur dengan miring ke kanan, tapi ada juga larangan posisi tidur untuk dilakukan. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam membenci orang yang tidur dengan tengkurap. Seperti dalam sebuah hadits dari Ibnu Tikhfah Al Ghifari, dari Abu Dzarr, ia berkata,

“Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam lewat di hadapanku dan ketika itu aku sedang tidur tengkurap. Beliau menggerak-gerakkanku dengan kaki beliau. Beliau pun bersabda, “Wahai Junaidib, tidur seperti itu seperti berbaringnya penduduk neraka.” (HR. Ibnu Majah)

2. Adab Tidur yang Diajarkan Rasulullah

Sebagai seorang muslim, sudah sepatutnya kita mengikuti ajaran Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Ada beberapa adab yang dicontohkan kepada kita sebelum, saat, dan setelah tidur. Berikut ini ada beberapa adab yang mulai sekarang kita kita praktikkan.

Kita diberi contoh tidur dalam keadaan berwudhu, seperti yang ada dalam sebuah hadits dari Al Baro' bin 'Azib, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

“Jika kamu mendatangi tempat tidurmumu maka wudhulah seperti wudhu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu” (HR. Bukhari no. 247 dan Muslim no. 2710)

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, kita juga dianjurkan untuk tidur dengan miring atau berbaring pada sisi kanan tubuh.

“Berbaringlah di atas rusuk sebelah kananmu,” (Hr Al-Bukhari dan Muslim).

Dan ada yang adab lain yang saat ini jarang ada orang yang menjalankan, sebisa mungkin kita tidur di awal malam jika tidak ada kepentingan atau kesibukan. Seperti dalam sebuah hadits yang diriwayatkan dari Abi Barzah, beliau berkata,

“Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam membenci tidur sebelum shalat 'Isya dan ngobrol-ngobrol setelahnya.” (HR. Bukhari no. 568)

3. Bacaan Apa Saja Sebelum Tidur?

Sebelum tidur, ada juga Adab yang diajarkan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berupa bacaan-bacaan sebelum tidur.

Sebelum tidur Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam meniup kedua telapak tangan sambil membaca surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Naas. Ketiga surat tersebut dibaca masing-masing satu kali, setelah itu usap kedua tangan ke wajah dan bagian tubuh yang dapat kita jangkau.

Dari 'Aisyah, beliau radhiyallahu 'anha berkata,

“Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam ketika berada di tempat tidur di setiap malam, beliau mengumpulkan kedua telapak tangannya lalu kedua telapak tangan tersebut ditiup dan dibacakan 'Qul huwallahu ahad' (surat Al Ikhlah), 'Qul a'udzu birobbil falaq' (surat Al Falaq) dan 'Qul a'udzu birobbin naas' (surat An Naas). Kemudian beliau mengusapkan kedua telapak tangan tadi pada anggota tubuh yang mampu dijangkau dimulai dari kepala, wajah, dan tubuh bagian depan. Beliau melakukan yang demikian sebanyak tiga kali.” (HR. Bukhari no. 5017)

Sebelum tidur, kita juga diajarkan untuk membaca ayat kursi.

Ibnu Baththol menjelaskan, “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak suka begadang setelah shalat ‘Isya karena beliau sangat ingin melaksanakan shalat malam dan khawatir jika sampai luput dari shalat shubuh berjama’ah. ‘Umar bin Al Khottob sampai-sampai pernah memukul orang yang begadang setelah shalat Isya, beliau mengatakan, “Apakah kalian sekarang begadang di awal malam, nanti di akhir malam tertidur lelap?!” (Syarh Al Bukhari, Ibnu Baththol, 3/278, Asy Syamilah)

Adab yang lain adalah kita membaca doa sebelum tidur, dari Hudzaifah , ia berkata,

“Apabila Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam hendak tidur, beliau mengucapkan: ‘Bismika allahumma amuutu wa ahya (Dengan nama-Mu, Ya Allah aku mati dan aku hidup).’ Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: “Alhamdulillahiladzii ahyana ba’da maa amatana wailaihi nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali).” (HR. Bukhari no. 6324)

4. Sunnah Sholat Witir Sebelum Tidur



jalansurga.com

Shalat witir biasa dilakukan saat akhir malam setelah kita menjalankan shalat tahajud. Tapi, ada dua kondisi, kita disunnahkan melakukan witir di awal malam atau sebelum tidur, seperti yang dikatakan Syaikh ‘Abdurrahman bin Nashir As Sa’di.

Kondisi pertama adalah ketika kita khawatir tidak dapat bangun di akhir malam. Kedua, saat kita melaksanakan shalat tarawih yang ditutup dengan witir.

Baca juga: [14 Manfaat Puasa Sunnah Serta Keutamaan yang Terabaikan](#)

Seperti yang ada di dalam sebuah hadits dari Jabir radhiyallahu anhu, ia berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

“Barangsiapa yang khawatir tidak bangun pada akhir malam, maka hendaklah dia melakukan shalat Witir pada awal malam. Dan barangsiapa yang bersikeras untuk bangun pada akhir malam, maka hendaklah dia melakukan shalat Witir pada akhir malam, karena shalat di akhir malam itu disaksikan (oleh para Malaikat), dan hal itu adalah lebih utama.” (HR. Muslim dalam kitab Shalaatil Musaafrin, No 755)

5. Mematikan Lampu Ketika Tidur



detoxyourbody.co

Dari Ibnu ‘Umar radhiyallahu ‘anhuma, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

“Janganlah biarkan api di rumah kalian (menyala) ketika kalian sedang tidur.” (HR. Bukhari no. 6293 dan Muslim no. 2015)

Selain itu ada juga hadits dari Abu Musa Al Asy’ari radhiyallahu ‘anhu, ia berkata,

“Ada sebuah rumah di Madinah terbakar mengenai penghuninya pada waktu malam. Kejadian tersebut lantas diceritakan pada Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, “Api ini adalah musuh kalian. Apabila kalian tidur, padamkanlah api.” (HR. Bukhari no. 6293 dan Muslim no. 2016).

Kedua hadits tersebut memerintahkan kepada kita untuk memadamkan api ketika hendak tidur. Kemudian, di zaman yang sudah maju seperti sekarang ini, dimaknai sebagai memadamkan lampu ketika tidur.

Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin mengatakan bahwa api adalah musuh dari manusia seperti yang ada pada hadits di atas. Jika lentera yang nyalanya dari api dibiarkan menyala saat kita tidur, lalu saat itu datang seekor tikus, maka tikus itu bisa menajiskan minyak lentera, bahkan tikus itu bisa menyalakan api yang bisa membakar seperti di masa lampau.

Untuk zaman yang sudah semakin berkembang seperti sekarang ini, penerangan sudah menggunakan listrik, bukan lagi api. Ketika seseorang tidur dan lampu listrik menyala, tentu tidak masalah. Karena yang menjadi sebab larangan adalah membiarkan api menyala, hal tersebut tidak didapati pada lampu listrik seperti sekarang. (Syarh Riyadh Ash-Shalihin, 6: 390)

Tetapi ada pendapat lain dari Al-Imam Yahya bin Syarof An-Nawawi, beliau mengatakan,

“Hal ini berlaku secara umum termasuk api lentera dan yang selainnya. Adapun lampu-lampu yang tergantung di masjid-masjid, jika dikhawatirkan terjadi kebakaran disebabkan, maka termasuk yang diperintahkan untuk dimatikan. Jika dirasa aman darinya –dan ini adalah kebanyakannya–, maka hal ini tidak apa-apa karena sebabnya sudah hilang. Karena Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam menyebutkan sebab dari perintah mematikan api, yaitu tikus-tikus itu dapat membakar rumah-rumah dengannya.”

Tetapi, tidur tentu akan lebih sehat jika kita mematikan lampu, sebab ada berbagai macam penelitian yang menyebutkan hal tersebut.

Ketika kita tidur dengan mematikan lampu, maka tubuh akan menghasilkan hormon melatonin yang akan meningkatkan sistem imun tubuh. Selain itu, tidur akan menjadi lebih cepat terlelap, dapat mengurangi lemak dan menghindarkan kita dari risiko obesitas, kinerja otak juga akan meningkat, serta mengurangi global warming.

6. Menutup Aurat

Adab lain ketika tidur adalah menutup aurat, sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam,

“Janganlah salah seorang di antara kalian tidur telentang kemudian meletakkan salah satu kakinya di atas kaki yang lain.” (HR. Muslim, dari sahabat Jabir bin Abdillah radhiyallahu ‘anhuma)

Hadits di atas, menurut para ulama adalah larangan tentang mengangkat atau meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya, maksudnya adalah jika dalam keadaan terlihat auratnya atau sebagaimanaanya. Tetapi jika tidak terbuka auratnya, maka tidak termasuk larangan ini.

7. Do’a Jika Terbangun di Tengah Malam



menatahidup.com

Jika kita terbangun saat tidur di malam hari, hendaklah membaca doa yang dicontohkan Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam.

Dari ‘Ubadah bin Ash-Shamit radhiyallahu ‘anhu dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam; beliau bersabda, “Barang siapa yang terbangun dari tidurnya pada malam hari, kemudian dia mengucapkan, **‘La ilaha illallah wahdahu la syarika lahu, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa ‘ala kulli syay-in qadri, alhamdulillah wa subhanallah wa la ilaha illallah wallahu akbar, wa la hawla wa la quwwata illa billah*‘** kemudian dia berkata ‘Ya Allah, ampunilah aku’ atau dia memanjatkan do’a, hal tersebut (istigfar maupun doa itu) akan dikabulkan. Kemudian jika dia berwudhu lalu mendirikan shalat, shalatnya tersebut akan diterima (di sisi Allah).” (Hadits shahih; riwayat Al-Bukhari, Abu Daud, At-Tirmidzi, An-Nasa’i, dan Ibnu Majah; lihat Shahih At-Targhib wa At-Tarhib, 1:149)

Arti dari do’a yang dibaca tersebut adalah,

*“Tiada sesembahan yang berhak disembah selain Allah, hanya Dia, tiada sekutu bagi-Nya, milik-Nya segala kerajaan dan milik-Nya segala pujian, dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu; segala puji hanya bagi Allah, Mahasuci Allah, tiada sesembahan yang berhak disembah selain Allah, Mahabesar Allah, tiada daya dan upaya melainkan dengan pertolongan Allah.”

8. Jika Mimpi Buruk Saat Tidur

Ketika mengalami mimpi buruk, ada beberapa hal yang diajarkan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam.

1. Meludah ke kiri 3 kali.
2. Memohon perlindungan kepada Allah Ta’ala dari setan sebanyak 3 kali, dengan membaca
3. A’udzu billahi minas-syaithanir-rajiim” atau bacaan ta’awudz lainnya
4. Memohon perlindungan kepada Allah dari keburukan mimpi yang kita alami.
5. Atau sebaiknya kita bangun lalu melaksanakan Shalat.
6. Mengubah posisi tidur dari posisi semula kita tidur, jika ingin melanjutkan tidurnya, walaupun kita harus memutar kesebelah kiri, hal ini sesuai zahir hadis.
7. Tidak boleh menafsir mimpi tersebut baik menafsir sendiri atau dengan meminta bantuan orang lain.

“Jika kalian mengalami mimpi yang dibenci (mimpi buruk) hendaklah meludah kesebelah kiri tiga kali, dan memohon perlindungan dari Allah dari godaan setan tiga kali, kemudian mengubah posisi tidurnya dari posisi semula.” (HR. Muslim)

“Ketika kalian mengalami mimpi buruk, hendaknya meludah ke kiri tiga kali, dan memohon perlindungan kepada Allah dari kejahatan setan dan dari dampak buruk mimpi. Kemudian, jangan ceritakan mimpi itu kepada siapapun, maka mimpi itu tidak akan memberikan dampak buruk kepadanya.” (HR. Muslim)

9. Do’a dan Cuci Tangan Saat Bangun

Saat bangun tidur, sebagai mana ketika akan tidur, maka diajarkan kepada kita untuk berdoa.

“*Alhamdulillahilladzi ahyanaa bada maa amaataana wa ilaihin nushur*” [artinya: Segala puji bagi Allah, yang telah membangunkan kami setelah menidurkan kami dan kepada-Nya lah kami dibangkitkan]. (HR. Bukhari no. 6325)

Selain berdoa, kita juga disunnahkan untuk mencuci tangan, karena selama tidur, kita tidak tahu ke mana tangan kita. Abu Abdillah Muhammad bin Isma’il At Taimiy (dalam penjelasan beliau terhadap shohih Muslim) mengatakan,

“Aku telah membaca di sebagian kisah (hikayat) mengenai sebagian ahli bid’ah ketika mendengar hadits Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, Jika salah seorang di antara kalian bangun tidur, maka janganlah dia mencelupkan tangannya di dalam bejana sampai dia mencucinya tiga kali terlebih dahulu, karena dia tidak tahu di manakah tangannya bermalam.” (HR. Bukhari dan Muslim)